

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF
PADA LANSIA DI PANTI GRIYA KASIH KOTA MALANG**

SKRIPSI



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

OLEH

HJ. UMI AZIZAH

201410490311018

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2019**



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF
PADA LANSIA DI PANTI GRIYA KASIH KOTA MALANG**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

OLEH

HJ. UMI AZIZAH

201410490311018

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI PANTI GRIYA KASIH KOTA MALANG

SKRIPSI

Disusun Oleh :

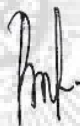
HJ. UMI AZIZAH

201410490311018

Skripsi ini Telah disetujui, diperiksa dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji
Skripsi Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Malang.

Malang, 9 Januari 2019

Pembimbing



Kurnia Putri Utami, S.Ft. Physio., M.Biomed
NIDN. 0701109202

Mengetahui

Kepala Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang



Atika Yulianti, SST.Ft, M.Fis
NIP. 11414100531

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI PANTI GRIYA KASIH KOTA MALANG

SKRIPSI

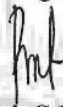
Disusun Oleh :

HJ. UMI AZIZAH

201410490311018

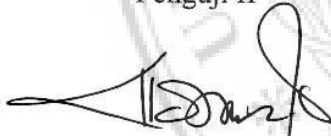
Diajukan Pada 9 Januari 2019

Penguji I



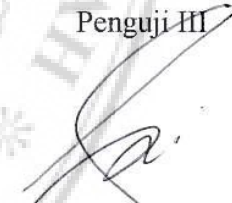
Kurnia Putri Utami, S.Ft., Physio, M. Biomed
NIDN. 0701109202

Penguji II



Atika Yulianti, SST.Ft., M.Fis
NIDN. 11414100531

Penguji III

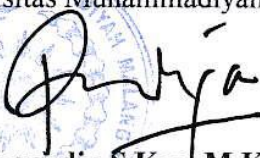


Safun Rahmanto, SST.Ft., M.Fis
NIDN. 11414100563

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang


Faqih Ruhyanudin, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB
NIP. 11203090391

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Hj. Umi Azizah

N. I. M : 201410490311018

Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Panti Lansia Griya Kasih Kota Malang

Dengan ini menyatakan bahwa telah menyelesaikan Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi S-1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang dalam bentuk penulisan skripsi. Penulisan ini benar adanya hasil karya sendiri tanpa adanya pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain.

Apabila dikemudian hari penelitian ini dianggap telah melakukan plagiasi karya tulis, maka saya bersedia menerima konsekuensi atas perbuatan tersebut.

Demikian surat pernyataan ini dibuat atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Malang, 9 Januari 2019

Yang Membuat Pernyataan



Hj. Umi Azizah
NIM : 201410490311018

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Assalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh

Puji syukur kita panjatkan serta curahkan kehadiran Allah SWT Sang Semesta Alam karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat dan salam senantiasa kita limpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, sahabatnya hingga yaumul akhir.

Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada program studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang dengan Judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Panti Griya Kasih Kota Malang”.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dorongan, doa serta bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan bahagia menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Drs..H.Fauzan, M.Pd, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Faqih Ruhyanudin, S.Kep.,M.,Kep.,Sp.,KMB selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Atika Yulianti, SST.Ft.,M.Fis selaku Ketua Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang dan sekaligus sebagai Dosen penguji II yang sudah bijaksana, memberikan waktu, masukan dan saran bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Kurnia Putri Utami, S.Ft., Physio., M.Biomed, selaku pembimbing yang telah mencurahkan waktunya untuk membimbing penulis, mengarahkan, memberi semangat, motivasi, memberikan saran dan hal positif lainnya sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Safun Rahmanto, SST.Ft., M.Fis, selaku Dosen penguji III yang telah memberikan saran, waktu dan masukan dalam mengkritik bagi penulis yang sangat berarti untuk penyusunan skripsi ini.
6. Segenap Dosen Jurusan S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan saya ilmu selama 4 tahun ini.
7. Staff Tata Usaha Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah membantu administrasi dalam penelitian.
8. Ibu Paulin selaku koordinator dan semua pengurus Panti Griya Kasih Siloam Malang yang telah memberikan izin dan membantu penulis untuk melakukan penelitian dari awal sampai akhir penelitian.
9. Semua oma-oma lansia di Panti Griya Kasih Siloam Malang yang telah memberikan kesempatan dan waktu bagi penulis untuk melakukan penelitian serta turut berpartisipasi membantu dalam menyelesaikan penelitian.
10. Kedua orang tua Saya, abah H. Abdul Aziz dan Mama Hj.Masitah yang telah banyak memberikan dukungan, moral, materi, kasih sayang, kesabaran, selalu mendo'akan dan ridho nya serta cinta kasih yang tulus diberikan kepada penulis dari kecil hingga sekarang.
11. Nenek saya tercinta Hj. Mastika yang tiada hentinya selalu mendoakan cucunya, selalu merindukan cucunya agar segera pulang.
12. Semua keluarga besar saya yang ada di Kalimantan yang selalu menyemangati dan mendoakan agar cepat menyelesaikan skripsi dan bisa cepat pulang dan berkumpul dirumah.
13. Kakak Tersayang Saya Ahmad Wahyu yang selalu memberikan dukungan, mengingatkan dan mendo'akan saya agar cepat menyelesaikan skripsi.
14. Sahabat-sahabatku seperjuangan yang selalu menemani dalam susah maupun senang, berjuang bersama hingga tiba pada titik ini (Arisandi Fitrilia Herlambang, Nia Anggita Sari, Mega Elvina Rosa, Shelly Ayuning Tyas, Hidayatul Faizah, Siti Amelia Tuahena dan Yoga

Antoniyus) yang selalu membantu, telah banyak membagi waktu, tenaga dan telah bersedia direpotkan serta setia menemani, selalu memberikan semangat dalam menyelesaikan penelitian membantu penulis selama ini.

15. Teman-teman seperjuangan terbaikku (Rosa Safitri, Nurul Sakinah, Kak Febri borneo, kak Edo Bhara Maylinkes, Evy Lisda Cahyani, Amelia Yanti Tumanggor, Rizky Ridhayanti, Nor Aina, Kamarul Badriah, Murti dan Nurul Darni Rizky) yang selalu memberikan dukungan, semangat dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
16. Adik-adikku Seperjuangan, Seperantauan (Widyaningsih, Yoga Eranata, Miftahul Khasanah, Salihayati, Fadiyah Bawazir, Yulita Saptina dan Lia Maulida,) yang setia memberikan semangat dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi.
17. Teman-teman UKM MBVT UMM, PMKS MALANG, KMBM MALANG, UKM PIK-M SEHATI UMM, teman-teman KKN, Pre-Klinik dan teman-teman seperjuangan Fisioterapi, Khususnya Fisioterapi Ayang selalu menyemangati dalam penyusunan skripsi.
18. Keluarga Besar Pondok Rasyidiyah Khalidiyah (RAKHA) terima kasih sudah menjadi keluarga untuk penulis sampai sekarang meskipun dalam keadaan jarak yang jauh.
19. Semua pihak yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu semua.

Semoga ALLAH SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya, .Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua dan penulis memohon maaf yang sebesar-besarnya dalam penyusunan penulisan skripsi ini terdapat banyak kekurangan Sehingga penulis berharap adanya saran dan masukan.

Wassalamua'laikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Malang, 9 Januari 2019

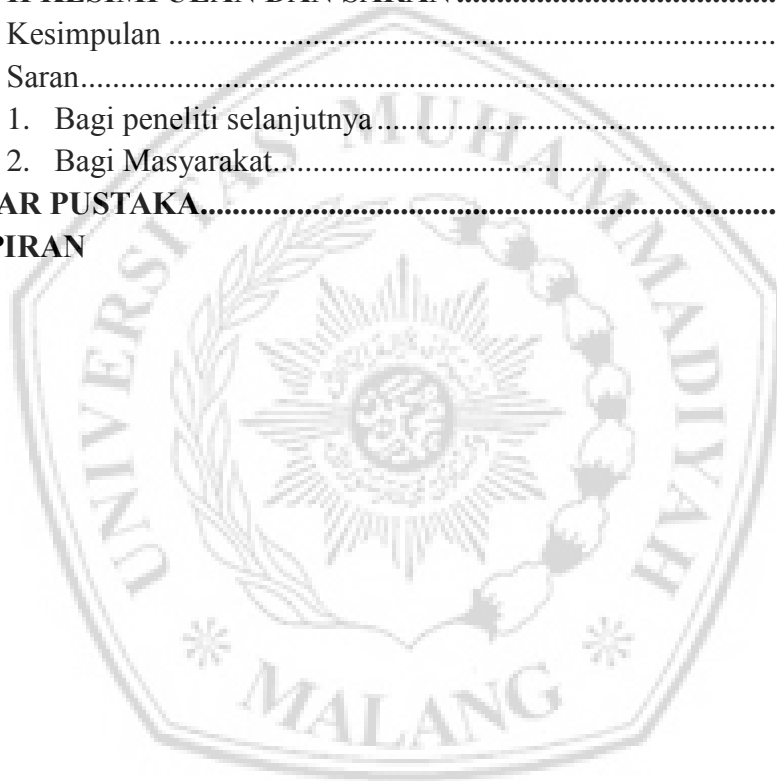
Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Lanjut Usia	10
1. Definisi Lanjut Usia	10
2. Klasifikasi Lansia.....	10
3. Perubahan-perubahan pada Lanjut Usia.....	10
B. Tidur.....	14
1. Definisi Tidur	14
2. Fisiologi Tidur.....	15
3. Tahapan Tidur.....	17
4. Siklus Tidur	19
C. Kualitas Tidur.....	19
D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	20
1. Gaya Hidup	21
2. Kesehatan	21
3. Lingkungan	21
4. Obat-Obatan	21
5. Stress Emosional	22
E. Pengukuran Kualitas Tidur.....	22
F. Fungsi Kognitif	24
1. Definisi Kognitif	24
2. Fungsi Saraf Lanjut Usia.....	25

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kognitif.....	25
4. Bagian-bagian Kognitif.....	26
5. Masalah akibat gangguan kognitif	29
G. Pengukuran Fungsi Kognitif	30
1. Tujuan <i>Minie Mental Status Examination</i>	30
2. Gambaran dari <i>Minie Mental Status Examination</i>	30
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	34
A. Kerangka Konsep	34
B. Hipotesis.....	35
BAB IV METODE PENELITIAN.....	36
A. Desain Penelitian.....	37
B. Kerangka Kerja Penelitian	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
1. Tempat Penelitian.....	38
2. Waktu Penelitian	38
D. Populasi, Sampel, dan Sampling.....	38
1. Populasi	38
2. Sampel.....	38
3. Sampling	38
E. Variabel Penelitian	39
F. Instrumen Pengumpulan Data	40
1. Kuisioner PSQI	40
2. Kuisioner <i>MMSE</i>	40
G. Definisi Operasional.....	41
H. Prosedur Penelitian.....	42
1. Pengumpulan Data	42
I. Analisa Data	44
1. Analisa Univariat	44
2. Analisa Bivariat.....	44
J. Etika Penelitian	45
BAB V HASIL PENELITIAN.....	47
A. Karakteristik Responden	47
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	47
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	47
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur	48
4. Karakteristik Responden Berdasarkan Fungsi Kognitif.....	48
5. Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Panti Griya Kasih Malang.....	49
B. Hasil Uji Analisa Data.....	50
1. Uji Normalitas.....	50
2. Uji Hipotesa Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia	50

BAB VI PEMBAHASAN.....	52
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil Penelitian.....	52
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	52
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	53
3. Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif pada Lansia.....	53
B. Keterbatasan Penelitian.....	58
C. Implikasi Penelitian.....	58
1. Implikasi untuk pelayanan kesehatan.....	58
2. Implikasi untuk profesi fisioterapi	58
3. Implikasi untuk tempat penelitian.....	59
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
1. Bagi peneliti selanjutnya.....	60
2. Bagi Masyarakat.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN	



DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	34
Bagan 4.1 Desain Penelitian	36
Bagan 4.2 Kerangka Penelitian	37



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2.1	Kuisisioner Kualitas Tidur.....	23
Tabel 2.2	Kuisisioner Fungsi Kognitif	31
Tabel 4.1.	Definisi Operasional	41
Tabel 5.1.	Karakteristik responden berdasarkan Usia.....	47
Tabel 5.2.	Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin	47
Tabel 5.3.	Karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur	48
Tabel 5.4.	Karakteristik responden berdasarkan fungsi kognitif	49
Tabel 5.5	Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif	49
Tabel 5.6.	Uji Normalitas Data <i>Kolmogorov Smirnov</i>	50
Tabel 5.7.	Hasil Uji <i>Chi-Square</i>	50
Tabel 5.8.	Hasil Uji Korelasi	51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Studi Pendahuluan
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian
Lampiran 3	Surat Keterangan Selesai Penelitian
Lampiran 4	Surat Bersedia Menjadi Pembimbing
Lampiran 5	Lembar Revisi Seminar Proposal
Lampiran 6	Lembar Revisi Seminar Hasil
Lampiran 7	Lembar Konsultasi Bimbingan
Lampiran 8	Lembar Permohonan Menjadi Responden (Informed Consent)
Lampiran 9	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 10	Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI)
Lampiran 11	Kuesioner Fungsi Kognitif (MMSE)
Lampiran 12	Standar Operasional Prodesur SOP Kualitas Tidur
Lampiran 13	Hasil Analisis Data
Lampiran 14	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 15	Curriculum Vitae

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin & Destiana.(2012).Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pekerja Shift di PT. Krakatau Tirta Industri Cilegon, Depok.[Skripsi] Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia.
- Agustina, S., & Risma, W., (2014). Hubungan Gaya Hidup Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Jurnal PSKI* Vol 1 No 2.
- Allan, Y. P. (2011). Perbedaan Fungsi Koognitif Antara Insomnia Dan Tidak Insomnia Di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta. [Skripsi]. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Amalia, N. I. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Fisik Pada Lansia. [Skripsi]. Surakarta: Universitas Diponegoro
- Angkat, D. (2010). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Remaja usia 15-17 Tahun Di SMA Tanjung Marowa. (Skripsi). Sumatera; Fakultas Ilmu Kesehatan.
- Asmadi (2008) Teknik Prosedural Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika.
- Darmojo,. B. (2009). Buku Ajar Geriatrik (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Balai Penerbit FKUI : Jakarta
- Efendi, F., & Makhfudli (2009) Keperawatan Kesehatan Komunitas, Teori dan Praktek Keperawatan, Jakarta : Medika Salemba
- Eser, L., & Cinar, S. (2007). Sleep Quality Of Older Adults In Nursing Homes In Turkey. *Journal Of Gerontological Nursing*.
- Handojo, M., Pertiwi, M. J., & Ngantung, D. (2018). Hubungan gangguan Kualitas Tidur Menggunakan PSQI Dengan Fungsi Kognitif Pada PPDS Pasca Jaga Malam. *Jurnal Sinaps* Vol. 1 No. 1, Hal 91-101
- Hanifa,. A. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dan Fungsi Koognitif Pada Lanjut Usia (Skripsi).Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta FK Dan Ilmu Kesehatan.
- Heny, L. P., & Wira, P. (2013) Pengaruh Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Di Panti Sosial Trena Werdha Wana Seraya Denpasar. *Jurnal Dunia Kesehatan* 11. Vol 2 No. 2
- Indrawati, Nova. (2012). Hubungan Antara Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM Pada Mahasiswa Reguler.(Skripsi). Fakultas Ilmu Keperawatan Depok. Universitas Indonesia.
- Kemenkes RI.(2013). Gambaran KesehatanLanjut Usia Di Indonesia

- Kurnianto, DP. (2015). Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 11(2): 19-30. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kurniasari, C. I. (2015) Pengaruh Gabungan Sugesti Dan Musik Instrumentalia Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Griya Lansia Santo Yosef Surabaya. (Skripsi). Surabaya: Universitas Airlangga.
- Lubis,& Siti Fatimah (2014) Hubungan Spa Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Lollypop Kids Baby Spa. (Skripsi). Medan.
- Marlina, D. R. (2012). Hubungan Antara Fungsi Koognitif Dengan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Lansia Di Kelurahan Manden Wilayah Kerja Puskesmas Sukoharjo. (Skripsi). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Martini, Agus, Fitriangga, A., & Fahdi, K. F. (2016). Pengaruh Senam Otak Terhadap Perubahan Daya Ingat (Kognitif) Pada Lansia Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kubu Raya. (Skripsi). Pontianak FK Universitas Tanjung Pura
- Maryam, Siti, R., Ekasari & Fatma, M., (2008). Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya. Jakarta *Salemba Medika*.
- Mass, L. M. (2011) Asuhan Keperawatan Geriatrik. Jakarta : EGC
- Mongisidi, R., & Tumeisah, R. (2013). Profil Penurunan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Yayasan Manula Di Kecamatan Kawangkoan. *Jurnal E-Clinic* , Vol.1, No.1.
- Myers, J. S. (2008) Factors associated With Changing Cognitive Function In Olders Adults : Implications For Nursing Rehabilitation. Pro Quest Medical Library Pg. 117.
- Notoadmodjo, (2010). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2015). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis. Jakarta Selatan : *Salemba Medika*.
- Novitasari, A. (2013). Makalah Kesehatan Jiwa Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Medula*. Vol. 2 No. 4.
- Nurfitri, N. F. (2009). Gambaran Kualitas Hidup Penduduk Dewasa Pada Lima Wilayah di Jakarta. (Skripsi). Fakultas Psikologi. Universitas Indonesia, Jakarta.
- Palawe, C., Prastika & Linda, W. A. (2016). Hubungan Kadar HB Dengan Fungsi Koognitif, Kualitas Tidur Dan Lama Rawat Inap Pasien Lanjut Usia di RSUD Prof. Dr. RD Kandou Manado. *Jurnal E-Clinic* Vol.4 No.1

- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2012). *Fundamental Keperawatan Jakarta: EGC Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses Dan Praktik*
- Pramardika (2014). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Bengkurung Kota Samarinda Provinsi Kalimantan Timur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda.
- Qofifah & Isnaini. (2017) Hubungan Antara Fungsi Kognitif Dan Kualitas Hidup Pada Lansia di Posyandu Lansia Di Wilayah Nogosari. (Skripsi) Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sabrian, Febriana., Yurintika, F., & Dewi, I. Y. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Insomnia. *Jurnal Jom* Vol.2 No.2
- Safitrie, A., & Ardiani, M. H., (2013). Studi Komparatif Kualitas Tidur Perawat Shift dan Non Shift Di Unit Rawat Inap Dan Unit Rawat Jalan (Skripsi) Jawa Tengah Universitas Diponegoro
- Sagala & Vina, P. (2011). Hubungan Kualitas Tidur Dan Faktor Gangguan Tidur Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Johor [Skripsi]. Medan.
- Sagiran, Sangundo & Faham, M., (2009) Pengaruh Brain Gym Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia. *Jurnal Mutiara Medika* Vol.9 No.2
- Sari I. R. Onibala, F. & Sumarouw, L. (2017) Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di BPLU Senja Cerah Provinsi Sumatera Utara. *E-Jurnal Keperawatan* Vol 5 No.1
- Siregar & Mukhlidah, H. (2011) Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat Dan Cara Terapi Insomnia. Yogyakarta: Flash Books
- Sudigdo & Sastroasmoro. (2014). *Penelitian Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sugiyono, (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta
- Tranah, G. J. (2010) Post Menopausal Hormones and Sleep Quality In The Elderly : A Population Based Study. *BMC Women's Health*, 10 : 15
- Triyadini & Asrini (2010) Efektivitas Terapi Massage Dengan Terapi Mandi Air Hangat Terhadap penurunan Insomnia Lansia. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. Vol. 5 No. 3.
- Turana, Y. & Mayza, A. (2004) Pemeriksaan Status Mini Mental Pada Lanjut Usia Di Jakarta. *Medika* Vol.30 No.9, Hal.563-568

Umami, R., & Priyanto, S. (2013) Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Dan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Pasuruan Kecamatan Mertoyo dan Kabupaten Magelang. *Jurnal FIK UM Magelang* No.1 Vol. 1



